

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan remaja yang akan mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer di SMA Negeri 2 Payakumbuh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy* remaja yang akan mengikuti UTBK di SMA Negeri 2 Payakumbuh berada pada kategori sedang dengan nilai rerata 28,95.
2. Kecemasan remaja yang akan mengikuti UTBK di SMA Negeri 2 Payakumbuh berada pada kategori ringan dengan nilai rerata 42,57.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang akan mengikuti UTBK di SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan arah hubungan negatif dan korelasi sedang ( $r = -0,590$ ), yang berarti semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan, begitupun sebaliknya. Nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) yang didapatkan adalah 0,348, artinya *self-efficacy* berkontribusi sebesar 34,8% terhadap kecemasan remaja yang akan mengikuti UTBK tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dipaparkan, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk mengembangkan hasil penelitian, sebagai berikut:

### 1. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja agar dapat meningkatkan *self-efficacy* dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika mempersiapkan diri dalam menghadapi UTBK misalnya dengan cara mengamati pengalaman keberhasilan orang lain dan mencari *feedback* positif dari lingkungan sekitar. Hal ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, sehingga memudahkan remaja dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

### 2. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat bekerja sama dengan tim pelayanan kesehatan untuk memberikan edukasi terkait *self-efficacy* dan kecemasan. Selain itu, diharapkan juga kontribusi sekolah dalam memberikan bimbingan dan konseling berhubungan dengan pentingnya meningkatkan *self-efficacy* bagi remaja yang akan mengikuti UTBK, sehingga kecemasan yang dirasakan tidak menimbulkan dampak yang merugikan terhadap ujian yang akan dihadapi.

### 3. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu data penunjang perawat, misalnya pada layanan puskesmas yang memiliki program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat bekerjasama dengan sekolah dalam memberikan layanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang berhubungan dengan kecemasan dan *self-efficacy* pada remaja yang akan mengikuti UTBK, contohnya dengan memberikan edukasi

terkait kecemasan yang akan meningkat jika stressor (UTBK) semakin dekat dan *self-efficacy* yang menurun jika remaja memiliki pengalaman kegagalan pada ujian atau *try out* sebelumnya. Perawat dapat menyampaikan solusi misalnya dengan melakukan *coping anxiety* untuk meminimalisir kecemasan dan mengamati pengalaman keberhasilan orang lain agar *self-efficacy* meningkat.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait topik serupa untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda, sampel yang lebih luas, dan instrumen yang lebih lengkap. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian berdekatan dengan waktu pelaksanaan ujian, misalnya 1 minggu menjelang ujian. Selain itu, disarankan agar peneliti selanjutnya menambahkan karakteristik pengalaman kegagalan dalam ujian sebelumnya serta melihat perbedaan kecemasan dan *self-efficacy* responden yang pernah mengalami kegagalan dengan yang tidak. Diharapkan juga agar peneliti selanjutnya bisa menambah variabel atau meneliti faktor lain yang memengaruhi *self-efficacy* dan kecemasan.